ชุดความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา

สมาธิในพระพุทธศาสนา

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร

สมาธิในพระพุทธศาสนา

พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สมาธิในพระพุทธศาสนา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)

สมาธิในพระพุทธศาสนา.-- พิมพ์ครั้งที่ 5.--

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554.

29 **หน้า**

1. **สมาธิ**.-- 2. **ธรรมเทศนา**.

I. **ชื่อเรื่อง**

294.3122

ISBN 974-580-792-3

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๕/๒๕๕๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

ฝ่ายรับงานพิมพ์ โทร. ๐-๒๒๘๑-๗๗๙๐

ฝ่ายผลิต โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

แผนกจำหน่าย โทร. ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕,

๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๖

คำนำ

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาเพื่อประชาชนทุกระดับชั้นสามารถอ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรงและส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นบทพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสาระครบถ้วนบริบูรณ์ และอ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้เลือกสรรมาจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นชุด ๆ เป็นลำดับไป

เรื่องสมาธิที่จัดพิมพ์ขึ้นครั้งนี้ ปรับปรุงมาจากธรรมบรรยายของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ที่ทรงสอนพระนวกภิกษุ วัดบวรนิเวศวิหาร ในพรรษกาล ๒๕๓๓ โดยคัดเลือก

ตัดตอนมาเฉพาะส่วนที่เห็นว่าจะทำให้ผู้อ่านได้ความรู้ความเข้าใจเรื่องสมาธิ ตามหลักคำสอนและตามความมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาไม่ยาก และไม่ง่ายจนเกินไป ทั้งไม่ยาวและไม่สั้นจนเกินไปด้วย แต่ก็มีเนื้อหาเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่านได้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิเป็นอย่างดี เป็นพื้นฐานที่จะศึกษาในรายละเอียดต่อไปได้

(พระมหารัชมงคลดิลก)

ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑

สารบาญ

ความหมายของสมาธิ	๑
หลักการปฏิบัติสมาธิทั่วไป	๕
สมาธิภาวนา ๔ อย่าง	๖
สมาธิคือ สมถกรรมฐาน	๗
เครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ	๙
กรรมฐานสำหรับแก้นิวรณ์	๑๓
วิธีแก้กามฉันท์	๑๕
วิธีแก้พยาบาท	๑๘
วิธีแก้ถีนมิทธะ	๒๐
วิธีแก้อุทธัจจกุกกุจจะ	๒๒
วิธีแก้วิจิกิจฉา	๒๗

สมาธิในพระพุทธศาสนา

ความหมายของสมาธิ

ว่าถึงสมาธิ อะไรชื่อว่าสมาธิ **เอกัคคตา** คือความที่จิตอันเป็นกุศลอันเรียกว่า **กุศลจิต** มีอารมณ์เป็นอันเดียวชื่อว่า **สมาธิ** สมาธินั้นจึงได้แก่การตั้งจิตและเจตสิก คือธัมมะที่เกิดขึ้นในจิตในอารมณ์เดียวสม่ำเสมอและชอบ สมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส คือเป็นกิจ มีความไม่กระเพื่อมของจิตเป็นเครื่องปรากฏ มีสุขเป็นบรรทัดฐาน คือเหตุใกล้ นี่คือลักษณะของสมาธิโดยทั่วไป

จิตหรือสมาธินี้ พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้เป็นอันมาก ยกจิตขึ้นแสดงเป็นที่ตั้งบ้าง ยกสมาธิขึ้นแสดงบ้าง แต่ว่าที่ยกจิตขึ้นเป็นที่ตั้งนั้น บางแห่งมีความหมายถึงสมาธิ หรือสมถะ บางแห่งมีความหมายถึงปัญญา หรือวิปัสสนาด้วย บางแห่งก็แสดงไว้เป็นกลางๆ เป็นทางปฏิบัติได้ทั้งทางสมาธิ และทั้งทางปัญญา

ที่ยกจิตขึ้นเป็นที่ตั้งนั้น ดังเช่นที่ตรัสเอาไว้มีใจความว่า "จิตดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก บัณฑิตผู้ทรงปัญญาย่อมทำจิตให้ตรง เหมือนอย่างช่างศรดัด

ลูกศร" ทุกคนเมื่อพิจารณาดูที่จิตใจของตนเองแล้ว ก็ย่อมจะเห็นได้ตามที่ตรัสไว้นี้ คือจิตดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยาก

และยังได้ตรัสไว้อีกว่า "พึงยกจิตที่ควรยก พึงข่มจิตที่ควรข่ม พึงทำจิตให้ร่าเริง คือทำจิตที่ควรทำให้ร่าเริง ให้ร่าเริง ควรเพ่งเฉยจิตที่ควรเพ่งเฉย" เป็น ๔ ประการ

ประการที่ ๑ **"พึงยกจิตที่ควรยก"** นั้น ก็หมายความว่า จิตที่ย่อหย่อน ไม่เจริญโพชฌงค์จะทำจิตให้ย่อหย่อนยิ่งขึ้น แต่เจริญโพชฌงค์ที่จะยกจิตขึ้น คือจิตที่ย่อหย่อนนั้น ก็คือจิตที่หย่อนความเพียร ตกอยู่ในโกสัชชะ ความเกียจคร้านในการปฏิบัตินั้น ให้เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์องค์แห่งความรู้พร้อม คือการวิจัยเลือกเฟ้นธรรม วิริยสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือวิริยะ ความเพียรพยายามในอันที่จะละอกุศล อบรมกุศลให้บังเกิดขึ้น ปีติสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปีติ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะยกจิตที่ย่อหย่อนนั้นขึ้นให้หายย่อหย่อนได้ ในขณะที่จิตย่อหย่อนนั้น ไม่ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือสมาธิ อุเปกขาสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือ อุเบกขา ความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ เพราะอาจจะทำให้จิตย่อหย่อนยิ่งขึ้น

ประการที่ ๒ **"พึงข่มจิตที่ควรข่ม ในสมัยที่ควรข่ม"** นั้น ก็คือจิตที่ฟุ้งซ่าน ในขณะที่จิตฟุ้งซ่านนี้ ให้เจริญปัสสัทธิสัม-โพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือสมาธิ อุเปกขาสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือ อุเบกขา แต่ไม่เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ เพราะจะทำให้ฟุ้งมากขึ้น

ประการที่ ๓ **"พึงทำจิตที่ควรทำให้ร่าเริง ให้ร่าเริงในสมัยที่ควรทำให้ร่าเริง"** นั้น ก็คือ ในขณะจิตที่หมดอัสสาทะ คือความพอใจ ความเพลิดเพลินใจ เพราะว่าปัญญาประโยค คือการประกอบด้วยปัญญาอ่อน โดยเฉพาะบรรลุอุปสมสุข สุข คือความเข้าไปสงบระงับ ส่วนจิตนี้หมดอัสสาทะคือความพอใจ เมื่อเป็นดังนี้ ให้ปฏิบัติพิจารณาสังเวควัตถุ คือที่ตั้งของความสังเวช คือความรู้สึกพร้อมของจิตใจ ได้แก่ให้พิจารณาชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ พยาธิ ความป่วยไข้ มรณะ ความตาย ว่านี้เป็นธรรมดาแก่ชีวิตของทุกคน นี้เป็น ๔ ข้อ

ให้พิจารณาอบายทุกข์ ถึงทุกข์ในอบาย อันหมายความว่าความทุกข์ที่จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ที่จะต้องไปเกิดในนรก ที่จะต้องไปเกิดเป็นเปรต ที่จะต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย เพราะประกอบบาปกรรม กรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศล นี้เป็นข้อที่ ๕

ข้อที่ ๖ ก็พิจารณาถึงทุกข์ที่มีวัฏฏะ คือความเวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอดีต

ข้อที่ ๗ ก็พิจารณาถึงความทุกข์ที่มีวัฏฏะ ความเวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอนาคตเบื้องหน้า และ

ข้อที่ ๘ ก็พิจารณาถึงทุกข์ที่ต้องแสวงหาอาหารมาบริโภคในปัจจุบันนี้เป็นมูล

ก็รวมเป็น **สังเวควัตถุ** ที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ ข้อ

อนึ่ง ให้พิจารณาเจริญ **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรม **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ อันจะทำให้เกิดปสาทะ คือความผ่องใสใจ ความเลื่อมใสใจ ในภายใน ซึ่งจะทำให้จิตร่าเริง สิ้นความรู้สึกจืดชืด หมดอัสสาทะ ความพอใจ ความเจริญใจ

ประการที่ ๔ **"พึงเพ่งเฉยจิตที่ควรเพ่งเฉย ในสมัยที่ควรเพ่งเฉย"** นั้น ก็คือ เมื่อจิตไม่ย่อหย่อนอันจะต้องยก ไม่ฟุ้งซ่านอันจะต้องข่ม ไม่หมดอัสสาทะคือความพอใจตาม ๓ ข้อข้างต้นนั้น เป็นไปสม่ำเสมอในอารมณ์ของกรรมฐานที่ตั้ง กระทำดำเนินไปในสมถวิถี คือในทางของสมถะ ความสงบระงับในสมัยเช่นนี้ จึงไม่ต้องยก ไม่ต้องข่ม ไม่ต้องทำให้ร่าเริง แต่เป็นสมัยที่ควรเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ เพ่งดูอยู่ซึ่งจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นอันดีแล้วนั้นเฉยอยู่

หลักการปฏิบัติสมาธิทั่วไป

การปฏิบัติในขั้นนี้ ได้มีพระพุทธภาษิตที่แสดงไว้ให้ปฏิบัติเป็นหลักของการปฏิบัติสมาธิทั่วไป คือการปฏิบัติสมาธิทั่วไปนั้น เมื่อกล่าวสรุปเข้ามาในที่นี้แล้วก็กล่าวได้ว่า ปฏิบัติเพื่อยกจิตบ้าง เพื่อข่มจิตบ้าง ทำจิตให้ร่าเริงบ้างในเบื้องต้น แต่เมื่อทำได้แล้ว ปฏิบัติได้แล้ว ก็มาปฏิบัติในข้อ ๔ คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ดังเช่นที่มีแสดงไว้ว่าให้ปฏิบัติในกรรมฐานข้อนั้นข้อนี้เพื่อกำจัดนิวรณ์ข้อนั้นข้อนี้ หรือเพื่อให้เหมาะแก่จริตของตนอย่างนั้นอย่างนี้เป็นอันมาก เพราะพระพุทธเจ้าทรงให้กรรมฐานก็เหมือนอย่างนายแพทย์ที่ให้ยา ให้ยาอย่างนั้นบ้างให้ยาอย่างนี้บ้างตามสมควรแก่โรค ครั้นโรคหายแล้วก็ไม่ต้องใช้ยาอย่างนั้นแต่ว่าใช้ยาบำรุงอีกอย่างหนึ่ง เป็นการรักษาความหายโรคนั้นให้คงไม่เป็นโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรค หรือเรียกว่าไม่ต้องใช้ยาจำเพาะโรคดังต้องใช้ในเบื้องต้น ก็คือใช้กรรมฐานในข้อ ๔ นี้ เพ่งเฉยจิตที่ควรเพ่งเฉย ในสมัยที่ควรเพ่งเฉย เรื่องจิตพระพุทธเจ้าตรัสไว้ที่ควรจะนำมาแสดงในที่นี้ก็ดังที่กล่าวมานี้

และที่กล่าวว่า **"จิตตสิกขาหมายถึงสมาธิ"** นั้น ก็คือการปฏิบัติอบรมจิต ดังที่กล่าวมาแล้วว่ามี ๔ อย่างนั้น เมื่อสรุปเข้าแล้วก็คือเพื่อให้จิตเป็นสมาธินั้นเอง และเพื่อให้จิตเกิดปัญญาต่อขึ้นไป

สมาธิภาวนา ๔ อย่าง

สมาธินั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า มีอานิสงส์ คือทำให้ได้ปัญญา ดังที่ตรัสไว้แปลความว่า "ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิคือตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง" และได้ตรัสแสดง **สมาธิภาวนา** ไว้ ๔ อย่างคือ

หนึ่ง สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สอง สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อญาณทัสสนะความรู้ความเห็น

สาม สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

สี่ สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อสิ้นอาสวะ คือกิเลสที่ดวงจิตสันดานทั้งหลาย

อธิบายโดยย่อ

ข้อ ๑ **สมาธิภาวนาเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน** คือ ทำจิตให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว อย่างสูงก็บรรลุถึงฌานทั้ง ๔ คือความเพ่งทั้ง ๔ อันได้แก่ อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นจนเข้าถึงองค์ฌาน

ข้อ ๒ **สมาธิภาวนาเพื่อญาณทัสสนะ** ความรู้ความเห็นนั้นก็คือ มนสิการในอาโลกสัญญา ความสำคัญหมายว่าสว่างอธิษฐานคือตั้งใจกำหนดทิวาสัญญา หรือความสำคัญหมายว่า

กลางวัน คืออธิษฐานความสว่างเหมือนกลางวัน กลางคืนก็เหมือนกลางวัน กลางวันก็เหมือนกลางคืน คือให้สว่างเหมือนกัน ทำจิตภาวนาให้สว่างด้วยใจที่ว่าง ไม่มีอะไรรัดรึง

ข้อ ๓ **สมาธิภาวนาเพื่อสติสัมปชัญญะ** คือสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือระลึกได้รู้ตัวถึงเวทนา ความสุขความทุกข์ความเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญา ความจำได้หมายรู้ วิตก ความตรึก ให้รู้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะฉะนั้น ในข้อ ๓ นี้ก็อาจจะสัมพันธ์กับข้อที่ ๒ เพื่อรู้เพื่อเห็น คือ เมื่อรู้เมื่อเห็นอะไร นั้นก็เป็นเวทนา นั้นก็เป็นสัญญา นั้นก็เป็นวิตก ให้รู้แล้วว่าเป็นอย่างนั้น และทุกอย่างนั้นก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ข้อ ๔ **สมาธิภาวนาเพื่อสิ้นอาสวะ** ก็คือการทำสมาธิภาวนาเพื่อปัญญา ตั้งต้นแต่ให้ตามเห็น พิจารณา เกิดดับในขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นอย่างนี้ ดับไปอย่างนี้ ฉะนั้น สมาธิภาวนาจึงมี ๔ อย่างดังนี้

สมาธิคือสมถกรรมฐาน

กรรมฐาน นั้นหมายถึงอารมณ์ของจิตใจ ที่ยกมาปฏิบัติอบรมเพื่อทำใจให้สงบระงับ และเพื่อปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง จึงมีแสดงกรรมฐานเป็น ๒ คือ **สมถกรรมฐาน** กรรมฐานเป็น

อุบายสงบใจ และ **วิปัสสนากรรมฐาน** กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา สำหรับสมถกรรมฐานนั้นก็คือสมาธินั่นเอง และวิปัสสนา-กรรมฐานนั้นก็คือ ปัญญานั่นเอง ในไตรสิกขา ซึ่งมี ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธินั้นก็คือสมถกรรมฐาน ปัญญานั้นก็คือวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับสมาธิได้แสดงที่นี่มาแล้ว วันนี้จึงจะแสดงเพิ่มเติม โดยยกเอาสมถกรรมฐานมาแสดง ฉะนั้น ในชั้นสมาธินี้ จึงมีคำศัพท์ธัมมะใช้อยู่ ๒ คำ สมถะ คำหนึ่ง สมาธิ คำหนึ่ง โดยความก็มุ่งถึงอันเดียวกัน แต่ว่าโดยพยัญชนะ คือถ้อยคำต่างกัน คำว่าสมถะนั้นแปลว่า สงบ คำว่าสมาธินั้นแปลว่าตั้งมั่น ฉะนั้น จึงต้องทราบถึงภาวะ คือความเป็นไปของจิตก่อน

จิตนั้นโดยปกติไม่สงบ ดังที่มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า "ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย" เพราะอะไร ก็เพราะนิวรณ์นั้นเอง ซึ่งแปลว่า กิเลสเป็นเครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้ได้สมาธิ ไม่ให้ได้ปัญญา ฉะนั้น จึงต้องมีวิธีปฏิบัติ ทำจิตให้สงบ วิธีปฏิบัติทำจิตให้สงบนั้นก็คือกรรมฐานนี่เอง คือสมถกรรมฐาน คือวิธีที่ทำจิตให้ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์ของสมาธิหรือของสมถะ เมื่อจิตได้ที่ตั้งดังนี้ จิตจึงสงบลงได้ เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งถึงการตั้งจิตให้มั่น ก็เรียกว่าสมาธิ และเมื่อมุ่งถึงความสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ก็เรียกว่าสมถะดังกล่าวนี้ จิต

จึงสงบเป็นสมถะด้วยสมาธิ คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของความสงบ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ก็ด้วยจิตมีความสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย สงบกับตั้งมั่นจึงเป็นไปด้วยกัน สงบก็เรียกว่าสมถะ ตั้งมั่นก็เรียกว่าสมาธิ ต้องคู่กันไป เป็นไปด้วยกัน

เครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า จิตดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายก็ด้วยอำนาจ **นิวรณ์** ซึ่งเป็นเครื่องกั้นดังกล่าวแล้ว คือกั้นไว้ไม่ให้จิตได้สมาธิ ไม่ให้ได้ปัญญา นิวรณ์จึงเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิและไม่ได้ปัญญา การที่ทำสมาธิไม่สำเร็จเป็นสมาธิ ก็เพราะข่มนิวรณ์ไม่ลง ถ้าข่มนิวรณ์ลงได้ จิตก็เป็นสมาธิได้ นิวรณ์จึงเป็นเหตุสำคัญอันจำเป็นที่จะต้องข่มให้สงบ นิวรณ์มี ๕ คือ

ข้อ ๑ **กามฉันท์** ความพอใจรักใคร่ในกาม คือกามคุณารมณ์ อารมณ์คือกามคุณ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งถูกต้องทางกาย ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย คำว่า กามคุณารมณ์ นี้เป็นศัพท์ธัมมะ มาจากคำว่า กาม คำหนึ่ง คุณะ หรือคุณ คำหนึ่ง อารมณ์ อีกคำหนึ่ง

คำว่า กาม นั้นแปลว่าความใคร่ อันหมายถึงความรัก

ใคร่ปรารถนาพอใจ รวมทั้งความติดใจยินดีเพลิดเพลินทั้งหลาย กามมี ๒ อย่าง คือ **กิเลสกาม** กิเลสเป็นเหตุใคร่อย่างหนึ่ง **วัตถุกาม** วัตถุอันเป็นที่ตั้งของความรักใคร่ปรารถนาพอใจ อีกอย่างหนึ่ง กิเลสกามนั้นก็ได้แก่ความรักใคร่ปรารถนาพอใจ ความเพลิดเพลินติดใจยินดี และหมายคลุมถึงกิเลสทั้งหลายในกองเดียวกันนี้ด้วย เช่น **ราคะ** ความติดใจยินดี **นันทิ** ความเพลิดเพลิน ตลอดจนถึง **โลภะ** ความโลภอยากได้ รวมเข้าในคำว่ากิเลสกามทั้งหมด วัตถุกาม วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ก็ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ท่านมักแสดงไว้ ๕ ไม่แสดงธัมมะคือเรื่องราวอันเป็นข้อที่ ๖ ไว้ด้วย แต่ว่าโดยอรรถคือเนื้อความ ก็มีธัมมะคือเรื่องราวทางใจเองที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหมด เป็นข้อที่ ๖ ด้วย เพราะต้องมีเป็นพื้นอยู่แล้วว่าเรื่องทางใจเหล่านั้น โดยปกติก็เป็นเรื่องของรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้างนั้นเองโดยปกติ นี้คือคำว่า กาม

คำว่า คุณ นั้นตรงกันข้ามกับคำว่า โทษ ก็ได้ คือเป็นสิ่งที่ให้ความสุข เพราะว่ากามนั้นให้ความสุขเหมือนกัน ให้คุณเหมือนกัน คือความสุข แต่ว่าให้คุณน้อย ให้โทษมากกว่า แต่เพราะกามมีคุณคือให้ความสุข คนจึงยังติดอยู่ในกามสุข สุขในกาม ยากที่จะเห็นโทษในกาม แต่เห็นความสุขในกาม ติดอยู่ใน

ความสุขในกาม ฉะนั้น จึงมีคุณของกามคือส่วนที่ให้ความสุขของกามนี้ หรือเรียกว่า กามสุข มาเป็นอารมณ์คือเรื่องของใจ

อารมณ์ คือเรื่อง เรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึง เรียกว่า อารมณ์

จิตของสามัญชนทั่วไปที่เรียกว่าเป็นกามาพจร เที่ยวไปในกาม จึงมักมีกามคุณหรือกามสุขนี้ผูกอยู่ ทำให้คิดถึง ทำให้ดำริถึง ทำให้หมกมุ่นถึง อยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นจึงมีกามคุณารมณ์ดังกล่าวนี้เป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยติดอยู่เหมือนอย่างปลาที่มีน้ำเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยติดอยู่

อันปลานั้นเมื่อยกขึ้นจากน้ำมาวางอยู่บนบก ย่อมจะดิ้นเพื่อที่จะลงน้ำ จิตก็เหมือนกัน เมื่อยกจิตนี้ขึ้นมาวางไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน ดังของสมถกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง จิตจึงดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ไม่ยอมอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐาน กลับไปอยู่กับกามคุณารมณ์เป็นนิตย์ นี้คือลักษณะของจิตสามัญชน กามฉันท์ก็คือความพอใจรักใคร่อยู่ในกามคุณารมณ์คือในวัตถุอันเป็นที่ตั้งของกาม ความใคร่ รักใคร่ปรารถนา พอใจ จะแปลกามฉันท์ว่าความพอใจรักใคร่ในวัตถุกามด้วยอำนาจของกิเลสกามก็ได้ กามฉันท์นี้ย่อมมีอยู่เป็นปกติของจิตใจของสามัญชน

ข้อ ๒ **พยาบาท** ความมุ่งร้ายหมายล้างผลาญ แต่ก็

หมายรวมจนถึง **โทสะ** ความโกรธที่เป็นเครื่องประทุษร้ายจิตใจของตนเองให้เดือดร้อน **ปฏิฆะ** ความกระทบกระทั่งต่าง ๆ ทางจิตใจ เพราะว่ากิเลสกองนี้มี ปฏิฆะ คือความกระทบกระทั่งทางจิตใจ นี่เป็นมูลเบื้องต้น แรงขึ้นจึงเป็น **โกธะ** ความโกรธขัดเคือง เป็นโทสะ ความประทุษร้ายจิตใจตัวเอง แล้วจึงเป็น **พยาบาท** ความคิดประทุษร้ายผู้อื่น อยู่ในกองโทสะนี้ทั้งหมด

ข้อ ๓ **ถีนมิทธะ** ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม เป็นความท้อแท้ทางกายทางใจ อันสืบเนื่องมาจากความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ความเบื่อหน่ายต่าง ๆ ทำให้กายใจไม่มีกำลังที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ได้

ข้อ ๔ **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ คือจิตใจนี้ฟุ้งซ่านไปในเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เรื่องกลิ่นบ้าง เรื่องรสบ้าง เรื่องโผฏฐัพพะบ้าง หรือในเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่าง ๆ บ้าง และความรำคาญใจต่าง ๆ เพราะมีความรู้สึกคับแคบหรือคับแค้นต่าง ๆ ใจไม่สงบ

ข้อ ๕ **วิจิกิจฉา** ความเคลือบแคลงสงสัย คือสงสัยไปในเรื่องของตนบ้าง ในเรื่องของของตนบ้าง ในเรื่องของผู้อื่นบ้าง ในเรื่องของของผู้อื่นบ้าง ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ในปัจจุบันบ้าง อันสืบเนื่องมาจากมีตัวเราของเราเป็นมูล เพราะเมื่อมีตัวเราของเรา ก็จะต้องมีความสงสัยไปต่าง ๆ ในเรื่องแห่งตัวเรา

ของเรา ตลอดจนในเรื่องของเขา นอกจากนี้ยังรวมถึงความเคลือบแคลงสงสัยไปต่าง ๆ ในพระพุทธเจ้าบ้าง ในพระธรรมบ้าง ในพระสงฆ์บ้าง ในสิกขาหรือในการศึกษาบ้าง รวมความเคลือบแคลงสงสัยทุก ๆ อย่าง ที่ทำจิตใจมิให้บังเกิดความเชื่อ ตั้งมั่นลงได้ ทำให้จิตใจไม่สงบ เหล่านี้รวมเป็นวิจิกิจฉาทั้งหมด

ทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นนิวรณ์ ที่แปลว่ากิเลสเป็นเครื่องกั้นจิต เป็นปริยุฏฐานกิเลส กิเลสที่ปล้นจิต กลุ้มรุมจิตใจ มีอยู่เป็นประจำ

กรรมฐานสำหรับแก้นิวรณ์

นิวรณ์ ๕ เป็นกิเลสที่บังเกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจอยู่เสมอ ทำจิตใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก และจิตของสามัญชนที่เรียกว่าเป็น “กามาวจร” คือท่องเที่ยวไปในกาม ก็คือเป็นไปตามกามฉันท์ข้อแรกและข้ออื่น ๆ นั้นเอง

การทำกรรมฐานอันเรียกว่า **สมถกรรมฐาน** กรรมฐานที่เป็นอุบายสงบใจ ทำใจให้เป็นสมาธิคือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ทำใจให้สงบอันเรียกว่าสมถะ หรือสมถกรรมฐานนั้น ก็คือทำใจให้สงบจากกามฉันท์นิวรณ์เป็นต้นนั้นเอง แต่เพราะเหตุที่จิตของสามัญชนยังผูกพันอยู่กับกาม มีกามเป็นอาลัย เป็นที่อาศัย เหมือนอย่างปลามีน้ำเป็นที่อาศัย คือปลามีน้ำเป็นอาลัยที่อาศัย

จิตนี้ก็มีกามเป็นอาลัยคือเป็นที่อาศัย เพราะฉะนั้น เมื่อยกขึ้นมาตั้งไว้ในกรรมฐาน คือสมถกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งจึงตั้งอยู่ยาก มักจะดิ้นรนไปสู่กาม เป็นกามคุณารมณ์ มีกามเป็นอารมณ์อยู่เสมอ แต่ว่าเมื่ออาศัยการปฏิบัติอยู่ในสมถกรรมฐานที่ถูกกับจริตของตน คือเหมาะแก่กิเลสที่บังเกิดขึ้นแก่จิตใจของตน ที่มีอยู่เป็นประจำอยู่ในจิตใจของตน อบรมในกรรมฐาน อบรมบ่อย ๆ กระทำให้มาก ก็อาจรักษาจิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้ในอารมณ์ของกรรมฐานแทนกามคุณารมณ์

เพราะฉะนั้น จิตของตนนี้จึงสามารถห้ามได้ รักษาได้ แม้จะยาก แต่เมื่อตั้งใจทำ ทำอยู่บ่อย ๆ ทำให้มาก จิตนี้ก็สามารถน้อมมาในกรรมฐานได้ เพราะจิตนี้เป็นธรรมชาติที่น้อมมาได้ น้อมไปได้ แต่ว่าควรจะต้องได้กรรมฐานที่เหมาะแก่กิเลสที่บังเกิดขึ้นหรือที่มีอยู่เป็นประจำ พระอาจารย์ได้แสดงสมถ-กรรมฐานที่เหมาะแก่นิวรณ์ทั้ง ๕ อันหมายความว่าที่สามารถจะแก้นิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ไว้ เหมือนอย่างว่าหมอที่รักษาผู้ป่วยไข้ให้หายโรค ให้ยาที่เหมาะแก่โรค คือที่สามารถจะแก้โรคได้ ทำโรคให้หายได้ เมื่อได้ยาที่เหมาะแก่โรคดังนี้ โรคก็หายได้ บรรเทาไปได้ ฉะนั้น จะได้แสดงกรรมฐาน อันเป็นส่วนสมถกรรมฐานสำหรับแก้นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้

วิธีแก้กามฉันท์

กามฉันท์ ข้อแรกเมื่อเกิดขึ้น ให้ทำกรรมฐานข้อ **กาย-คตาสติ** คือสติที่ไปในกาย คือกายที่มีชีวิตอยู่นี้ โดยพิจารณาโดยนัยะที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า "กายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ เกศา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง มังสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัฏฐิ กระดูก อัฏฐิมิญชัง เยื่อในกระดูก วักกัง ไต หทยัง หัวใจ ยกนัง ตับ กิโลมกัง พังผืด ปิหกัง ม้าม ปัปผาสัง ปอด อันตัง ไส้ใหญ่ อันตคุณัง สายรัดไส้หรือไส้เล็ก อุทริยัง อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่า ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด ปุพโพ น้ำหนอง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันข้น อัสสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตตัง มูตร และเติม มัตถเก มัตถลุงคัง ขมองในขมองศีรษะเข้าอีก ๑ ก็เป็นอาการ ๓๒" ดังที่ได้เรียกกันว่า อาการ ๓๒

หรือว่าพิจารณา อสุภะ คือซากศพซึ่งเป็นอสุภะ คือเป็นของไม่งดงามปรากฏ คือพิจารณาศพที่ขึ้นพอง พิจารณาศพที่มีสีเขียวน่าเกลียด พิจารณาศพที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหล พิจารณาศพที่เป็นช่องเล็กช่องใหญ่ พิจารณาศพที่ถูกกัดกิน

พิจารณาศพที่ขาดเป็นท่อน พิจารณาศพที่ถูกตัดเป็นท่อน พิจารณาศพที่มีโลหิตไหล พิจารณาศพที่มีหนอนน่าเกลียด และพิจารณากระดูก ก็เป็นอสุภะ ๑๐ ประการ

การพิจารณากายนี้ว่ามีอาการ ๓๑ หรือเติมมัตถเกมัต-ถลุงคัง ขมองในขมองศีรษะ เป็นอาการ ๓๒ ก็ดี การพิจารณาซากศพที่เป็นอสุภะ ที่เป็นของไม่งดงามต่าง ๆ ดังที่แสดงไว้นี้ก็ดี เป็นเครื่องแก้กามฉันท์ คือความพอใจรักใคร่ในกาม ซึ่งโดยมากก็บังเกิดขึ้นที่กายอันนี้ อันเป็นกายตนบ้าง เป็นกายของผู้อื่นบ้าง จึงมาพิจารณาถึงความปฏิกูลไม่สะอาดของกายนี้บ้าง ที่มีอยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ซึ่งจำแนกออกไปเป็นอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังกล่าว หรือว่าพิจารณาแค่ที่ตามองเห็น อันเรียกว่า ตจปัญจกกรรมฐาน กรรมฐาน ๕ ข้อ มีหนังเป็นที่สุด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดังที่สอนนาคนั้นก็ได้ นี้เป็นส่วนพิจารณากายที่ยังมีชีวิต หรือว่าพิจารณากายที่สิ้นชีวิตแล้วเป็นศพ เป็นอสุภะคือไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ เพราะว่ากายอันนี้ในเวลานี้ แม้จะมีชีวิตอยู่ แต่เมื่อสิ้นชีวิตแล้วก็ต้องเป็นศพ เป็นอสุภะ ไม่สะอาด ดังที่ยกขึ้นมาเป็นข้อ ๆ นั้น และในที่สุดก็จะถูกเผา หรือถูกฝัง เน่าเปื่อยไปหมดในที่สุด ไม่มีอะไรเหลืออยู่

การพิจารณาดังนี้ก็จะเป็นอุบายวิธีสำหรับแก้กามฉันท์ได้ บางทีอาจจะเห็นว่าเป็นการบังคับจิตใจ ให้พิจารณาฝืนความ

รู้สึกที่เป็นสามัญสำนึก หรือฝืนปกติธรรมดา แต่อันที่จริงนั้น สามัญสำนึกบางอย่างที่เป็นส่วนกิเลสก็ควรจะต้องแก้ โดยเฉพาะเมื่อเข้ามาบวช ออกจากเรือนมาเป็นผู้ไม่มีเรือน เว้นจากกามทั้งหลายอย่างชาวบ้าน ก็จำเป็นที่จะต้องรักษาจิตของตนจากสามัญสำนึกของชาวบ้าน มาให้เป็นสามัญสำนึกของบรรพชิตคือผู้บวช หรือแม้ชาวบ้านเอง แม้จะมีสามัญสำนึกอยู่ในกาม ก็ต้องให้อยู่ในขอบเขต เช่นจำเพาะในคู่ครองของตน จะปล่อยให้เป็นไปนอกขอบเขตก็ย่อมทำให้เดือดร้อนไม่เป็นสุข และจะทำให้รู้สึกว่าไม่เพียงพอ ทุกอย่างนั้นต้องมีขอบเขตจำกัดอันสมควร ต้องรู้จักเพียงพออันเรียกว่า สันโดษ ฉะนั้น หากจะมีสามัญสำนึกในทางกามอยู่ในขอบเขตของผู้ครองเรือน ก็เป็นไปตามขอบเขตนั้น แต่อย่าให้นอกขอบเขตหรืออย่าให้ไม่รู้จักพอ ต้องรู้จักพอ รู้จักขอบเขต

และก็เป็นสิ่งที่ไม่ผิดธรรมดา คือธรรมดานั้นร่างกายอันนี้เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด แต่เพราะอาศัยการรักษา อาบน้ำประดับตบแต่งต่าง ๆ ให้สะอาด จึงดูสะอาดและดูงดงาม แต่ว่าความไม่สะอาดไม่งดงามนั้น ก็ย่อมปรากฏอยู่เสมอ ต้องปฏิบัติรักษากันอยู่เสมอ ต้องตบแต่งกันอยู่เสมอ จึงไม่สามารถที่จะทำให้สะอาดและให้งดงามจริง ๆ ได้ เพราะธรรมดานั้นเป็นสิ่งไม่สะอาด และเป็นสิ่งไม่งดงามดังกล่าวนั้น อันเป็นธรรมดา

ของร่างกาย และร่างกายนี้เมื่อล่วงวัยอันหมดจดงดงามเบื้องต้นไปแล้ว ก็ย่อมจะทรุดโทรมด้วยความชรา คือความแก่ลง ความไม่งดงามของร่างกายก็ปรากฏโดยลำดับมากขึ้น จะแต่งสักเท่าไหร่ก็แต่งให้งดงามเหมือนอย่างเมื่อเป็นหนุ่มเป็นสาวไม่ได้ ก็เป็นธรรมดาของร่างกาย เพราะฉะนั้น ก็หัดพิจารณาให้รู้จักธรรมดาตามเป็นจริง เมื่อร่างกายนี้เป็นศพ ความไม่งดงามก็ยิ่งปรากฏเต็มที่ดังที่กล่าวแล้ว ตั้งต้นแต่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียดเป็นต้นไปจนเป็นกระดูกที่ผุกร่อนไปหมดในที่สุด เพราะฉะนั้น การพิจารณาดังนี้ซึ่งเป็นกายคตาสติก็ดี หรือเป็นอสุภกรรมฐานก็ดีจึงเป็นเครื่องแก้กามฉันท์ คือความพอใจรักใคร่ในกาม

วิธีแก้พยาบาท

ข้อที่ ๒ **เมตตา** เป็นเครื่องแก้ **พยาบาท** เมตตานั้นก็คือความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข การแผ่เมตตานั้นก็แผ่ไปด้วยจิตนี้เอง คิดแผ่ออกไปโดยเจาะจงที่เรียกว่า โอทิสผรณา และโดยไม่เจาะจงเรียกว่า อโนทิสผรณา โดยเจาะจงนั้น ก็คือแผ่ไปในคนนั้นคนนี้ที่ตนปรารถนาจะแผ่เมตตาจิตไปให้

โดยไม่เจาะจงนั้น ก็คือแผ่ไปในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า การแผ่ไปทั้ง ๒ วิธีนี้มีนัยะอย่างเดียวกัน คือพิจารณาว่า “จงเป็นสุข จงอยู่เป็นสุข จงบรรลุถึงความสุข จงไม่มีโรค จงไม่มี

ทุกข์กายทุกข์ใจ จงไม่มีความเบียดเบียน จงมีสุขรักษาตน" ซึ่งท่านผูกไว้เป็นคำบาลีว่า สุขิตา โหนฺตุ จงมีสุข มีสุขเถิด อโรคา โหนฺตุ จงไม่มีโรคเถิด อนีฆา โหนฺตุ จงไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ จงไม่เบียดเบียนกันเถิด จงไม่มีความเบียดเบียนเถิด สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด ดังที่เราสวดกันอยู่ใน พรหมวิหารทั้ง ๔

ท่านได้แสดงโอทิสผรณา การแผ่ไปโดยเจาะจงไว้ว่า สพฺพา อิตฺถิโย สตรีทั้งปวง สพฺเพ ปุริสา บุรุษทั้งปวง สพฺเพ อริยา ท่านผู้เป็นอริยะทั้งปวง สพฺเพ อนริยา ท่านผู้มิใช่เป็นอริยะทั้งปวง สพฺเพ เทวา เทพทั้งปวง สพฺเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งปวง สพฺเพ วินิปาติกา สัตว์ทั้งหลายที่เกิดในภพชาติที่ตกต่ำทั้งปวง สุขิตา โหนฺตุ จงเป็นผู้มีสุขเถิด นี้โดยเจาะจง

ส่วนโดยไม่เจาะจงนั้น ก็คือแผ่ไปว่า สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งปวง สพฺเพ ปาณา สิ่งมีชีวิตทั้งปวง สพฺเพ ภูตา สิ่งที่เป็นแล้วทั้งปวง สพฺเพ ปุคฺคลา บุคคลทั้งปวง สพฺเพ อตฺตภาว-ปริยาปนฺนา สรรพสัตว์ที่นับเนื่องเข้าในอัตภาพทั้งปวง สุขิตา โหนฺตุ จงเป็นผู้มีสุขเถิด

และท่านสอนให้แผ่ไปใน ๑๐ ทิศ โดยนัยะอันเดียวกันนี้ คือในปุรถิมทิศ ทิศตะวันออก ในปัจฉิมทิศ ทิศตะวันตก ในอุตตรทิศ ทิศเหนือ ในทักษิณทิศ ทิศใต้ นี่เป็นทิศใหญ่ทั้ง ๔

และในทิศน้อยทั้ง ๔ คือ ทิศในระหว่างทิศใหญ่ทั้ง ๔ ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้องล่าง ก็รวมเป็น ๑๐ ทิศ

หัดแผ่เมตตาไปทั้งโดยเจาะจง ทั้งโดยไม่เจาะจงใน ๑๐ ทิศ ดังนี้เสมอ ๆ จะทำให้จิตผ่องพ้นจากพยาบาท แม้จะมีพยาบาทหรือมีความโกรธกระทบกระทั่งเกิดขึ้น ก็ดับได้ง่ายเพราะอำนาจของเมตตา จะทำให้จิตใจประกอบไปด้วยเมตตาทำให้มีความสุข

วิธีแก้ถีนมิทธะ

กรรมฐาน ๒ ข้อ คือ **อาโลกสัญญา** กับ **พุทธานุสสติ** แก้ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม **อาโลกสัญญา** คือการทำสัญญา ความกำหนดหมายว่าแสงสว่าง หรือเรียกว่า **ทิวาสัญญา** ความกำหนดหมายว่ากลางวัน คือตั้งจิตกำหนดนึกถึงความสว่างแสงสว่างขึ้นในจิตใจ เหมือนความสว่างในกลางวัน หรือความสว่างจากแสงไฟ กำหนดใจในความสว่างในแสงสว่างนั้น ใจก็จะสว่าง อีกอย่างหนึ่งก็คือ เห็นความสว่าง เห็นแสงสว่าง ทำให้จิตใจนี้หายความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม และหายความท้อแท้ ทำให้จิตใจมีพลังหรือกำลังในอันที่จะประกอบกระทำการงาน การ

ทำให้จิตใจสว่างดังนี้ มีคำเปรียบว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน เป็นข้อที่พึงปฏิบัติได้เรียกว่า อาโลกสัญญา หรือ ทิวาสัญญา

อีกข้อหนึ่ง **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยพระคุณเป็นอันมาก ดังเช่น **นวหรคุณ** พระคุณของพระอรหันต์ ๙ ประการ ดังที่เราสวดกันว่า อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นต้น หรือเมื่อย่อลงก็เป็น ๓ ประการ ดังที่เราสวดว่า พุทฺโธ สุสุทฺโธ กรุณามหณฺณโว พุทฺโธ พระผู้ตรัสรู้ หมายถึงทรงประกอบด้วยพระปัญญาคุณ คุณคือความรู้จริง พระองค์ได้ตรัสรู้ในอริยสัจทั้ง ๔ ด้วยพระองค์เอง ดังที่แสดงไว้ในปฐมเทศนา คือเทศน์ครั้งแรกของพระองค์ สุสุทฺโธ พระผู้บริสุทธิ์จริง แสดงถึงพระบริสุทธิคุณ กรุณามหณฺณโว มีพระกรุณาดังห้วงทะเลหลวง แสดงถึงพระกรุณาคุณ พระคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อย่อลงก็เป็น ๓ ข้อ คือ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระกรุณาคุณ ดังกล่าว เมื่อระลึกถึงย่อมเป็นเหตุทำให้จิตใจผ่องใส ด้วยความเลื่อมใสในพระคุณ เมื่อจิตใจเกิดความเลื่อมใส ผ่องใส ก็หายง่วงเหงาหรือง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ก็ทำให้ใจสว่างได้เหมือนกัน คือปลอดโปร่งด้วยความผ่องใส เลื่อมใส ทำให้จิตใจกระปรี้กระเปร่ามีพลังในอันที่จะประกอบการงาน ฉะนั้น อาโลกสัญญา

กับพุทธานุสสตินี้ จึงเป็นเครื่องแก้ถีนมิทธะ ความง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม

วิธีแก้อุทธัจจกุกกุจจะ

อานาปานสติ สติระลึกถึงลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องแก้ **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อานาปานสตินี้ เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เป็นข้อต้น ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัฏฐาน ดังที่ได้ตรัสสอนไว้ในพระสูตรนั้นว่า เข้าไปสู่ป่า เข้าไปสู่โคนไม้ เข้าไปสู่เรือนว่าง นั่งตั้งกายให้ตรง นั่งขัดสมาธิ หรือขัดสะหมาด หรือขัดบัลลังก์ ก็คือขัดสมาธินั้นเอง ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติ จำเพาะหน้า หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ และได้ตรัส สอนวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกไว้ ดังนี้ว่า

"หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจ เข้าสั้น หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น ศึกษาคือ ตั้งจิตสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาคือตั้งจิตสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจ ออกศึกษาคือตั้งจิตสำเหนียกกำหนดว่า เราจักระงับกายสังขาร เครื่องปรุงกาย หายใจเข้า ศึกษาคือตั้งจิตสำเหนียกกำหนดว่า

เราจักระงับกายสังขาร เครื่องปรุงกาย หายใจออก" ดังนี้

ใน ๒ ประการแรก หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าออกยาว หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าออกสั้น พระอาจารย์ได้อธิบายวิธีปฏิบัติเอาไว้ ว่ายาวหรือสั้นนั้นเป็นการกำหนดระยะหรือช่วงของการหายใจ โดยตั้งเขตกำหนดเอาไว้ คือหายใจเข้าออกนั้น นับตั้งแต่จุดที่ลมหายใจกระทบเมื่อเข้า คือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเป็นจุดที่ ๑ และเมื่อเข้านั้นก็จะผ่านอุระหรือทรวงอกเป็นจุดที่ ๒ ไปถึงนาภีคือท้องเป็นจุดที่ ๓ ที่กำหนดไว้ว่า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อออกจากนั้นท้องก็จะเป็นจุดที่ ๑ คือจากท้องนั้นที่ยุบลงผ่านอุระเป็นจุดที่ ๒ จนถึงมาผ่านปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเป็นจุดที่ ๓ ระยะดังกล่าวนี้เป็นระยะของลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยปกติ ท่านกำหนดดังนี้ กำหนดตามจุดที่อาจจะกำหนดได้จากจุดที่ลมกระทบซึ่งเรารู้สึก และจุดนาภีที่พองหรือยุบซึ่งเรารู้สึก เพราะเมื่อรู้สึกจึงกำหนดได้ ไม่ได้กำหนดตามหลักสรีรวิทยา ที่แสดงว่าหายใจเข้าออกไปสู่ปอด แต่นี่กำหนดเพื่อตั้งจิตทำสมาธิ จึงกำหนดเป็น ๓ จุด ดังนี้

การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นไปโดยปกติธรรมดา ดังที่เราหายใจเข้าออกอยู่โดยปกติดังนี้ เรียกว่า ยาวโดยปกติ ปล่อยให้หายใจเข้าออกไปตามปกติธรรมดา ไม่ต้องทำให้เร็ว

หรือไม่ต้องทำให้ช้า การหายใจเข้าออกโดยปกติดังนี้ เรียกกันอย่างไทย ๆ ว่าเป็นการหายใจทั่วท้อง ดังนี้คือยาว และเมื่อกำหนดให้รู้จุดดังนี้ จนจิตรวมเข้ามา กายก็จะละเอียดเข้า จิตก็จะละเอียดเข้า การหายใจก็จะสั้นเข้ามาเอง อาการที่ท้องพองหรือยุบโดยปกตินั้นก็จะน้อยลง จนถึงท้องเหมือนไม่พองไม่ยุบเหมือนหายใจเข้ามาเพียงแค่อุระคือทรวงอก ออกก็จากอุระคือทรวงอก และเมื่อกายและจิตละเอียดเข้าอีก ก็เหมือนหายใจเข้าหายใจออกอยู่แค่ริมฝีปากเบื้องบนคือปลายจมูก และเมื่อกายและจิตละเอียดเข้าอีก ก็เหมือนอย่างไม่หายใจ แต่ความจริงนั้นหายใจ แต่หายใจเข้าออกอย่างละเอียด อาการไม่ปรากฏ ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ยาวหรือสั้นนี้จึงเป็นความเป็นไปของลมหายใจดังกล่าว ไม่ปฏิบัติ การหายใจก็ทั่วท้องโดยปกติ ก็เป็นยาวโดยปกติ และเมื่อปฏิบัติ กายและจิตละเอียดเข้า ก็จะสั้นเข้า ๆ ดังกล่าวนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นไปยาวโดยปกติก็ให้รู้ว่ายาว เป็นไปสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ก็เป็นการเป็นไปสั้นตามปกติเหมือนกัน

มาถึงขั้นศึกษาสำเหนียกกำหนดว่ารู้กายทั้งหมด กายนั้นก็มี ๒ คือ นามกาย ๑ รูปกาย ๑ รูปกายนั้นก็ได้แก่ รูปขันธ์ของเรานี้เอง คือขันธ์ที่เป็นส่วนรูป เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ นี่เป็นกาย

ทั้งหมด หรือว่ากล่าวโดยจำเพาะ พระอาจารย์ท่านก็มุ่งเอาลมหายใจ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่เป็นกายทั้งหมดนั้นเป็นส่วนรูปกาย เพราะฉะนั้น ก็หัดศึกษาสำเหนียกกำหนดให้รู้กายทั้งหมดที่เป็นส่วนรูปกายนี้ หายใจเข้าหายใจออก คือตั้งตัวผู้รู้หรือความรู้ให้อยู่ที่กายอันนี้ ให้อยู่ที่กองลมนี้ ให้อยู่ที่กายทั้งหมดนี้ ไม่ออกไปข้างนอก ส่วนนามกายนั้นก็ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา วิตก ความตรึกนึกคิดเป็นต้น ที่เป็นอาการของใจ ก็ให้รู้ใจของตัวเองด้วยว่า รู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์สุขอย่างไร กำลังกำหนดหมายอะไร จงใจอย่างไร ตรึกนึกคิดอะไร ให้ใจรู้ใจอยู่เสมอ ดังนี้ก็เป็นการศึกษากำหนดให้รู้จักนามกาย เพราะฉะนั้น ก็ให้ศึกษาสำเหนียก กำหนดให้รู้จักรูปกายนามกายดังกล่าวนี้ไปในขณะเดียวกัน จิตก็จะได้รวมเข้ามาอยู่กับตัวความรู้นี้ ที่รูปกายที่นามกายอันนี้

ข้อสุดท้ายที่ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบรำงับกายสังขาร เครื่องปรุงกายหายใจเข้าหายใจออก เครื่องปรุงกายนี้ก็คือลมหายใจนั่นเองลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นกายสังขารเครื่องปรุงกาย ปรุงคือบำรุงรักษาชีวิตของร่างกายนี้ให้ดำรงอยู่ คนเราต้องหายใจเข้าออกอยู่ ร่างกายอันนี้จึงดำรงชีวิตอยู่ได้ การศึกษาสำเหนียกกำหนดระงับกายสังขารนั้นก็หมายความว่า ไม่ทำลมหายใจเข้า

ออกให้แรง เช่น หายใจฮึดฮาด แต่ว่าให้สงบโดยปกติ ไม่ใช่ผิดปกติเช่นกลั้นใจ ให้หายใจเป็นปกติ และเมื่อกายละเอียดจิตละเอียด ลมหายใจก็ละเอียดขึ้นเอง ดังที่กล่าวมาในข้อต้น

อีกอันหนึ่งก็คือว่า ระงับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจต่าง ๆ แม้ในลมหายใจเองหรือแม้ในการปฏิบัติ ไม่คิดเร่งการปฏิบัติให้ได้ผลเร็วด้วยการกระทำต่าง ๆ แต่ให้เป็นไปโดยปกติ รักษาแต่ตัวสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในลมหายใจเท่านั้น ให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องไปคิดเร่งอะไร เป็นแต่เพียงรักษาสติ รักษาสัมปชัญญะ พร้อมทั้งญาณคือความหยั่งรู้ ให้ตั้งอยู่เท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้กายและจิตก็จะละเอียดเข้าเอง ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง สงบรำงับไปเองโดยการปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา คือคอยสำเหนียกกำหนดอยู่ตลอดเวลา ไม่ทิ้งการศึกษาสำเหนียกกำหนดดู แล้วก็จะได้อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้

และเพื่อช่วยในข้อนี้ พระอาจารย์จึงได้สอนวิธีช่วยประคับประคองจิตในครั้งแรก ในเมื่อจิตยังใหม่ต่ออานาปานสติ ยังไม่คุ้นยังควบคุมให้สงบได้ยาก ให้ใช้วิธีนับ คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ นับคู่ดังนี้ ไปถึง ๕-๕ แล้วกลับ ๑-๑ ถึง ๖-๖ แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๗-๗ แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๘-๘

แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๙-๙ แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับใหม่ถึง ๕-๕ เป็นต้น เป็นการนับคู่ จนจิตสงบ จึงเลิกนับคู่ มานับ ๑ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น แล้วเมื่อจิตสงบได้ที่แล้วก็หยุดนับ แต่เรื่องนับนี้ผู้ปฏิบัติก็ใช้เหมือนกัน แต่ใช้ต่าง ๆ กัน เช่น นับ ๑-๑ ถึง ๑๐-๑๐ เลย ไม่ขยักขย่อน แล้วกลับใหม่ ท่านแสดงว่า ถ้าน้อยกว่านี้ก็จะทำให้รู้สึกว่าสั้นไป ถ้ามากกว่านี้ก็จะทำให้มีกังวลในการนับมาก จึงเอาแค่นี้

อีกอย่างหนึ่งที่นิยมกันในตอนนี้มาก ก็หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ใช้ พุทโธ ประกอบ แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิขึ้นก็จะสงบหรือหยุด การนับก็ดี หรือพุทโธก็ดีเป็น อุเบกขา คือเข้าเพ่งเฉยอยู่ แต่ในขั้นที่ยังมีวิตกวิจาร ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และประคองจิตไว้ในอารมณ์ ก็ใช้นับหรือใช้พุทโธ แต่ในขั้นที่สูงกว่าวิตกวิจาร คือละวิตกวิจารได้ ก็ละความกำหนดดังกล่าวนี้ได้ จิตก็เข้าในอุเบกขา ความวางเฉยอยู่ในลมหายใจเข้าออก

วิธีแก้วิจิกิจฉา

ธาตุกรรมฐาน เป็นเครื่องแก้ **วิจิกิจฉา** คือความเคลือบแคลงสงสัย ธาตุกรรมฐาน คือการพิจารณาแยกธาตุกายนี้ว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุ ด้วยปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ทำให้จิตใจสงบระงับจากความยึดมั่นถือมั่นกายอันนี้ ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ท่านแสดงกรรมฐานข้อนี้ว่าแก้วิจิกิจฉาก็เพราะว่าวิจิกิจฉาคือความเคลือบแคลงสงสัยนั้น ส่วนใหญ่บังเกิดขึ้นจากตัวเราของเรา คือเมื่อมีตัวเรามีของเรา ก็ย่อมจะเกิดความเคลือบแคลงสงสัย ในเรื่องของตัวเราของเราอยู่ต่าง ๆ นานา เพราะฉะนั้น เมื่อสงบความสำคัญหมายว่าตัวเราของเราเสียได้ ก็เป็นอันว่าระงับวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในเรื่องของตัวเราของเราเองได้

ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นข้อประกอบทุกข้อคือ **โยนิโสมนสิการ** ความกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือหมายความว่า ความฉลาดในการปฏิบัตินั้นเอง อันความฉลาดในการปฏิบัตินั้น ต้องอาศัยความพิจารณาคอยจับเหตุจับผลในอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นในเรื่องที่บังเกิดขึ้น ในเรื่องกรรมฐานที่กระทำก็ดี ในเรื่องของนิวรณ์ที่บังเกิดขึ้นก็ดี คอยจับเหตุจับผลให้ทัน เป็นความฉลาดในการพิจารณา รู้จักการปฏิบัติ รู้จักวิธีปฏิบัติ รู้จักผลที่ได้จากการปฏิบัติ และรู้จักเหตุที่จะให้เกิดผล ความรู้จักเหตุที่จะให้เกิดผลนี่แหละ เป็นตัวโยนิโสมนสิการ ที่ตามศัพท์ก็คือว่าความทำไว้ในใจโดยเหตุเกิดผล คือคอยจับเหตุจับผล จับเหตุเกิดผล คือเมื่อมีผลขึ้นก็จับเหตุได้ ทั้งทางปฏิบัติ ทั้งทางนิวรณ์

ทั้ง ๕ ต้องมีโยนิโสมนสิการข้อนี้ ประจำอยู่ในทุกข้อทั้ง ๕ ข้อคือ

ในข้อ ๑ กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน แก้กามฉันท์ ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

เมตตาแก้พยาบาท ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

อาโลกสัญญา พุทธานุสสติ แก้ถีนมิทธะ ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

อานาปานสติ แก้อุทธัจจกุกกุจจะ ก็ต้องมีโยนิโส-มนสิการด้วย

ธาตุกรรมฐาน แก้วิจิกิจฉา ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

และโดยเฉพาะข้อโยนิโสมนสิการนี้ จะต้องใช้มากในการแก้ข้อวิจิกิจฉา เพราะเมื่อสงสัยขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาโดยแยบคาย จับเหตุจับผล ว่าสงสัยเกิดขึ้นจากอะไร เพราะอะไร ก็จะต้องแก้ความสงสัยนั้นให้ถูกต้อง เหมือนอย่างจับได้ว่าเกิดขึ้นจากปัญหาที่มีตัวเราของเรา จึงมาแก้ด้วยธาตุกรรมฐาน จึงจับพิจารณาธาตุกรรมฐาน ปลงลงไปว่าไม่มีตัวเราของเรา สักแต่ว่าเป็นธาตุ ความสงสัยนั้นก็จะตกหล่นลงไปหายหมด จะไม่เกิดขึ้นเพราะเหตุนั้น แต่อาจจะมีความสงสัยอื่น ๆ ก็ต้องใช้โยนิโสมนสิการคอยแก้ให้ถูกต้อง ถูกเหตุถูกผล เมื่อเป็นดังนี้จึงแก้ได้

2 030010 245755
ราคา 15.00 บาท